



2011/12

 anthrosana

Impulse für Gesundheit
und Lebensgestaltung

Wer ist anthrosana?

Inhalt

Wer ist anthrosana?	1
Was will anthrosana?	2
Was tut anthrosana?	4
Haben Sie schon eine Patientenverfügung?	6
Die neuen anthrosana-Hefte	8
Bücher und Broschüren	9
Gesundheit und Krankheit	9
Pflege, Haus- und Heilmittel	15
Krisen und Chancen im Lebenslauf	19
Ernährung, Alltag	23
Erziehung, Kindheit und Jugend	27
Zeitfragen, weitere Themen und Hörbücher	31
Krankenversicherung COMPLEMENTA	39
Werden Sie Mitglied bei anthrosana!	40

anthrosana ist eine schweizerische Patientenbewegung auf anthroposophischer Grundlage und wurde 1977 als «Verein für ein anthroposophisch erweitertes Heilwesen» gegründet.

anthrosana gibt Impulse für eine bewusste Lebensführung, verbreitet Informationen und bemüht sich um Antworten auf verschiedenste Lebensfragen im Zusammenhang mit Gesundheit und Krankheit: Geburt, Ernährung, Gesundheitspflege, Erziehung, Krankenpflege, Psychologie, Spiritualität, Tod und Sterben.

Was will anthrosana?

Ein
ganzheitliches
Menschenbild
ist Grundlage
umfassender
Gesundheits-
pflege

Gesundheit ist weit mehr als Abwesenheit von Krankheit – Gesundheit bedeutet bewusste Lebensgestaltung. Gesundheit heisst, Raum für Wachstum und Entwicklung schaffen und Lebensqualität fördern: im eigenen Alltag, im sozialen Umfeld, in der Natur. Gesundheit bedeutet nicht nur Krankheitsvorsorge, Gesundheit heisst auch, in der Krankheit bewusst und selbstverantwortlich zu leben. Ohne ganzheitliches Menschenbild, ohne umfassendes Naturverständnis ist Gesundheit nicht möglich.

Dieses Verständnis von Gesundheit fordert uns auf, Impulse zu geben und Zeichen zu setzen: Für eine Gesundheitspolitik, die auf Eigenverantwortung und Solidarität begründet ist und die Voraussetzungen schafft für eine menschengemässe und zukunftsgerichtete Gesundheits- und Krankenpflege.

Bewusste Lebensgestaltung schliesst nicht nur den ganzen Menschen ein, sondern auch die persönliche Umgebung, menschliche Bindungen, das soziale Gefüge und die Natur: Wie ernähren wir uns, wie gestalten wir unsere Umgebung, wie erziehen wir unsere Kinder – und uns selbst –, welche Bedeutung nimmt unsere Arbeit ein, welche Qualität haben unsere Beziehungen?

Die Anthroposophie gibt Antworten und Anregungen auf diese Fragen. Sie zeigt uns, wie wir unseren Alltag mit Kopf, Herz und Händen gestalten – wie wir lernen können, die Signale des eigenen Körpers ebenso achtsam wahrzunehmen wie seelisch-geistige Vorgänge, verantwortungsvoll mit Natur und Umwelt umzugehen, unser Denken, Fühlen und Wollen zu schulen und weiterzuentwickeln. All dies sind Voraussetzungen für Lebensqualität, für gelebte Qualität.

Wie gestalten
wir unser
Leben?

Anthroposophie
gibt viele
Antworten

Was tut anthrosana?

Die Anthroposophische Medizin im Gesundheitssystem verankern

anthrosana setzt sich seit 1977 dafür ein, die Anthroposophische Medizin in der Schweiz zu verbreiten und in unserem Gesundheitssystem zu verankern. 1999 hat der Verein die «Schweizer Initiative Anthroposophische Medizin» SIAM mitbegründet, der alle wichtigen Organisationen und Institutionen der anthroposophisch.medizinischen Bewegung in der Schweiz angehören. Seit vielen Jahren ist anthrosana auch Mitglied der «Schweizerischen Arbeitsgemeinschaft für Patientinnen- und Patienten-Interessen» SAPI. Auf europäischer Ebene engagiert sich der Verein im anthroposophischen Patientendachverband EFPAM, den er im Jahr 2000 mitbegründet hat.

Komplementärmedizin fördern und verbreiten

Aktiv engagiert sich anthrosana auch in der schweizerischen Gesundheitspolitik und bemüht sich um eine Besserstellung der Komplementärmedizin. So ist der Verein Initiant und Gründungsmitglied des «fgg – forum für ganzheitsmedizin»,

Vorläuferorganisation des heutigen «Dachverband Komplementärmedizin», dem die wichtigsten komplementärmedizinischen Anbieter und Verbände angehören: Ärzte- und Therapeutenverbände, Kliniken und Spitäler, Heilmittelhersteller, Gesundheits- und Patientenorganisationen.

anthrosana setzt sich auf politischer Ebene und in der Öffentlichkeit auch für den Schutz von Mensch und Natur ein. So kämpft der Verein zusammen mit anderen Organisationen, um die Menschen besser gegen Eingriffe der medizinischen Forschung zu schützen, wirkt für den Schutz der Kinder und fordert ein Recht auf Kindheit.

Über weitere anthrosana-Aktivitäten und die Vorteile einer Mitgliedschaft bei anthrosana informieren wir Sie auf den letzten Seiten dieses Prospekts.

Mensch und Natur wirksam schützen

Haben Sie schon eine Patienten- verfügung?

Selbstbestimmung bis zum Lebensende

Nach einem Unfall, bei einer schweren Verletzung oder Erkrankung, in einer Situation zwischen Leben und Tod – was soll dann mit mir geschehen? Welche intensivmedizinischen Massnahmen möchte ich in Anspruch nehmen? Will ich Organe spenden oder erhalten? Wer entscheidet, wenn ich nicht mehr ansprechbar bin, ob und wann das Beatmungsgerät abgeschaltet werden soll – das Krankenhauspersonal, ein Verwandter oder eine andere mir nahestehende Person? Welche Möglichkeiten habe ich, meinen letzten Lebensabschnitt selbst zu gestalten und so die Voraussetzungen für einen Tod in Würde zu schaffen?

Ein wichtiges Dokument für den Notfall

Patientenverfügungen sind verbindliche Willensäusserungen, nach denen sich Ärzte und medizinisches Personal zu richten haben. Hier halten Sie fest, welche Massnahmen in lebensbedrohenden Situationen vorgenommen, welche unterlassen werden sollen.

Patientenverfügungen können jederzeit geändert oder widerrufen werden; es empfiehlt sich, sie alle drei bis fünf Jahre zu erneuern. Tragen Sie nach Möglichkeit ein Exemplar bei sich und hinterlegen Sie Kopien bei Vertrauenspersonen (Lebenspartner, Hausarzt, Notar).

Mit der Antwortkarte hinten im Prospekt können Sie die anthrosana-Patientenverfügung mit Vorsorgevollmacht bestellen: Der Vordruck ist als Anregung für individuelle Bestimmungen gedacht – er kann nach eigenem Ermessen erweitert oder gekürzt werden.

Auf folgender Internetseite finden Sie zum Thema «Sterben» viele Gedanken, Anregungen und Informationen aus anthroposophischer Erkenntnis und Praxis mit Hinweisen, Orientierungshilfen, Links und Adressen:
www.sterben.ch

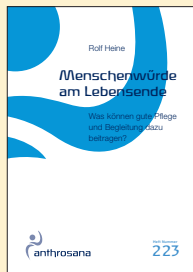
So bestellen Sie
die anthrosana-
Patientenver-
fügung

Informationen
im Internet
zum Thema
«Sterben und Tod»

Die neuen anthrosana-Hefte

anthrosana veröffentlicht jährlich zwei Broschüren mit aktuellen Beiträgen zu Gesundheit und Lebensgestaltung. anthrosana-Mitglieder erhalten die Hefte nach Erscheinen gratis zugestellt.

anthrosana-Heft 223/Herbst 2011



Menschenwürde am Lebensende

Was können gute Pflege und Begleitung dazu beitragen?

Rolf Heine

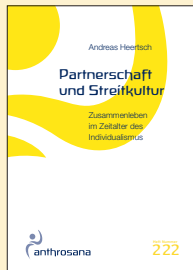
Alterskrankheiten, Demenz oder Autonomieverlust machen das Lebensende oft zur Qual. Neben den Hilfen der modernen Medizin braucht es deshalb auch Angehörige, Freunde und professionell Pflegenden, die den letzten Lebensabschnitt begleiten.

Nr. 223

28 Seiten

Fr. 7.–

anthrosana-Heft 222/Frühling 2011



Partnerschaft und Streitkultur

Zusammenleben im Zeitalter des Individualismus

Andreas Heertsch

Im Zeitalter des Individualismus und der Gleichberechtigung von Frau und Mann ist eine Partnerschaft ohne Meinungsverschiedenheiten kaum noch vorstellbar. Deshalb werden konkrete Lösungswege aufgezeigt wie anstelle des destruktiven Krachs eine fruchtbare Streitkultur entstehen kann.

Nr. 222

28 Seiten

Fr. 7.–

Weitere anthrosana-Hefte finden Sie auf den folgenden Seiten. Benutzen Sie die Antwortkarte hinten im Prospekt für Ihre Bestellung.

Bücher und Broschüren, die Sie bei anthrosana bestellen können

Gesundheit und Krankheit

Anthroposophische Medizin ist eine Erweiterung der klassischen Schulmedizin: Sie ergänzt das Wissen über körperliche Vorgänge um die Erkenntnis des im Menschen wirkenden Seelischen und Geistigen. Der Patient wird nicht als mechanisch funktionierende Zusammensetzung lebloser Moleküle betrachtet, sondern in seiner Ganzheit von Körper, Lebenskraft, Seele und Geist wahrgenommen und behandelt.

Besuchen Sie auch im Internet den Shop:
www.anthrosana.ch/shop

Wenn die Organe sprechen könnten

Grundlagen der leiblich-seelischen Gesundheit

Olaf Koob



Aus dem Inhalt: Das Rätsel Mensch / Die kosmische Sprache der menschlichen Gestalt / Der Tierkreis mensch / Die planetarische Ordnung in den Organen – Die Milz als Saturnorgan – Die Leber als Jupiterorgan – Die Galle als Marsorgan – Das Herz als Sonnenorgan – Die Niere als Venusorgan – Die Lunge als Merkurorgan – Die Regenerationsorgane und das Silber.

Nr. 393

207 Seiten

Fr. 22.–

Hautkrankheiten

ganzheitlich heilen

Lüder Jachens



Der Dermatologe und Allergologe bietet mit seinem Ratgeber den Betroffenen die Möglichkeit, sich nicht nur über die einzelnen Krankheiten, ihre Ursachen und ihre Behandlung zu informieren, sondern auch ein ganzheitliches Verständnis für die Haut zu gewinnen. Er zeigt welche Art der Selbstmedikation möglich und welche Behandlung durch den Arzt nötig ist.

Nr. 309

232 Seiten, farbige Abbildungen

Fr. 23.50

Das verborgene Ich

Aspekte zum Verständnis der Krebskrankheit

Thomas Hardtmuth



Dieses Buch möchte den Blick auf neue Perspektiven ermöglichen, alte Denkformen überwinden helfen und übergeordnete Zusammenhänge aufzeigen. Es wendet sich an all diejenigen, die mit dem Krebsproblem konfrontiert sind und auf der Suche nach einem tieferen Verständnis dieser Krankheit sind: Patienten, Angehörige, Pflegende, Ärzte und Therapeuten.

Nr. 365

112 Seiten

Fr. 21.–

Krebs besser verstehen

Ein Ratgeber aus der Sicht der anthroposophisch erweiterten Medizin.

Hans-Richard Heiligtag



Der Autor stellt neue Gedanken über Krankheitsentstehung, Therapie und die Heilungsmöglichkeiten vor, die für den individuellen Umgang mit der Krankheit Stütze und Hilfe sein können. Dabei wird deutlich, was die anthroposophisch erweiterte Medizin zur Beantwortung der zahlreichen Fragen, die im Zusammenhang mit der Krebserkrankung auftreten, beitragen kann.

Nr. 306

152 Seiten, Abbildungen

Fr. 19.50

Bluthochdruck senken

Das 3-Typen-Konzept

Annette Bopp und Thomas Breitkreuz



Den hier beschriebenen Massnahmen liegt das 3-Typen-Konzept zugrunde, das wissenschaftlich fundiert und praxiserprobt ist. Darin geht es um eine gesunde Lebensweise, die die Aspekte Bewegung, Ernährung, Körper- und Seelenpflege berücksichtigt. Ergänzt werden die Massnahmen durch Medikamente sowie Therapien aus der Anthroposophischen Medizin.

Nr. 304

Neu

127 Seiten, farbige Abbildungen

Fr. 17.50

In der Dämmerung des Lebendigen

Hintergründe zu Demenz, Depression und Krebs

Thomas Hardtmuth



Die wachsende Zahl von Demenz-, Depressions- und Krebserkrankungen fordert ein neues Fragen und Denken heraus. Gibt es gemeinsame Hintergründe für diese auf geistiger, seelischer und leiblicher Ebene einsetzende «Dämmerung» des Lebendigen? Welche psychosomatischen und kulturell-psychosozialen Faktoren spielen dabei eine Rolle? Was hat Sympathie mit Gesundheit zu tun?

Nr. 466

Neu

108 Seiten

Fr. 21.–

Demenz und Altersverwirrtheit

Hintergründe und Praxishilfen

Jan Pieter van der Steen



Wenn die Persönlichkeit zerfällt, wird der Demenzkranke auf andere Seelengebiete «zurückgeworfen», auf das Gemüt, das Fühlen oder den Willen. Die Entwicklung des Menschen ist damit aber keineswegs zu Ende, sondern setzt sich in anderen Bereichen der Seele, verborgen hinter zerstörenden Prozessen fort. Die im Alter frei werdenden Lebenskräfte können da neue Perspektiven eröffnen.

Nr. 307

Neu

240 Seiten

Fr. 25.–

Was ist Heil-Eurythmie?

Lasse Wennerschou



Seit 1921, als Rudolf Steiner die Grundlagen für die Heil-eurythmie gab, hat sich diese neue Bewegungstherapie weithin entfaltet. Tausende von Patientinnen und Patienten haben sich als Übende mit der Heil-eurythmie verbunden. Ein erfahrener Heil-eurythmist erläutert in sieben einführenden Briefen die ersten Schritte auf diesem neuen Weg zu den Lebenskräften.

Nr. 310

78 Seiten

Fr. 10.–

anthrosana-Patientenverfügung mit Vorsorgevollmacht



In dieser Patientenverfügung können Sie festhalten, welche Massnahmen in lebensbedrohenden Situationen vorgenommen oder unterlassen werden sollen und wem Sie eine Vollmacht erteilen. Weitere Informationen finden Sie auf den Seiten 6 und 7 dieses Prospekts.

Zweisprachiges Dokument aus speziellem reiss- und wasserfestem Material auf Kreditkartenformat gefaltet.

Nr. 399 deutsch/englisch Fr. 5.–

anthrosana-Hefte und Broschüren gesundheit aktiv

Wie entsteht Gesundheit?

Michaela Glöckler, Eckhard Schiffer und Jürgen Schürholz

Eine praxisbezogene Einführung in das Thema der Salutogenese.

Nr. 209 32 Seiten, Fr. 7.–

Heilkräfte lebendigen Denkens

Walther Bühler

Wie können wir den zentralen Wesenskern des Menschen erleben?

Nr. 104 24 Seiten, Fr. 7.–

Die Heilkraft des Gebetes

Hans-Werner Schroeder

Das Gebet ist für viele Menschen etwas ganz Unbekanntes geworden.

Nr. 142 Neu 2012 Fr. 8.–

Lach dich gesund!

Walther Bühler, Dorothea Rapp und Malte Schuchhardt

Die Heilkraft des Humors, erweiterte Neuauflage des «Klassikers».

Nr. 137 76 Seiten, Fr. 11.50

Meditation als Heilkraft der Seele

Walther Bühler

Wie wirkt eine Meditation? Was ist das Geheimnis eines Mantrams?

Nr. 118 32 Seiten, Fr. 7.–

Die Nervosität – Ich habe keine Zeit

Rudolf Treichler, Walther Bühler und Alfred Schütze

Was kann man gegen Stress tun?

Nr. 101 28 Seiten, Fr. 7.–

Kraftquelle Rhythmus

Michaela Glöckler

Wie schafft man sich einen individuellen Rhythmus als Kraftquelle?

Nr. 213 28 Seiten, Fr. 7.–

Willensschulung

Walther Bühler, Michaela Glöckler
Stärken und Schulen des Willens sind notwendig in Pädagogik und Selbsterziehung.

Nr. 123 40 Seiten, Fr. 8.–

Krankheit als Begegnung

Hans-Ulrich Albonico

Allergien, AIDS, Krebs und Autoimmunkrankheiten.

Nr. 168 24 Seiten, Fr. 7.–

AIDS

Hans-Ulrich Albonico

Die Schaffung neuer Wirklichkeiten.

Nr. AT 6/7 44 Seiten, Fr. 7.–

anthrosana-Hefte und Broschüren gesundheit aktiv

Medizin im Aufbruch

Hans-Ulrich Albonico

Welches sind die Anforderungen an eine – am mündigen Patienten orientierte – Medizin der Zukunft?

Nr. 217 32 Seiten, Fr. 7.–



Nüchtern bin ich schüchtern Hintergründe und Gefahren des Alkoholkonsums

Ralph Melas Grosse

Fachkundige Verständnis- und Entscheidungshilfen ohne «Moralin».

Nr. G 203 Neu 52 Seiten, Fr. 8.–

Arthrose

Hartmut Fischer

Ursachen und wie man mit der Krankheit umgehen kann.

Nr. 145 24 Seiten, Fr. 7.–

Candida albicans

Johannes Kingma, Henning Schramm, Wolfgang Streit

Leben mit dem Pilz im Darm? Das Heft enthält auch einen ausführlichen Rezeptteil.

Nr. 155 45 Seiten, Fr. 7.–

Die chronisch entzündlichen Darmerkrankungen

Andreas Goyert

Wie können die Gesundheitskräfte bei der Behandlung von Colitis ulcerosa und Morbus Crohn mobilisiert werden?

Nr. 189 34 Seiten, Fr. 7.–

Das chronische Müdigkeitssyndrom

Andreas Goyert

Aus der Anthroposophischen Medizin ergeben sich verschiedene Ansatzpunkte für die Therapie und Heilung.

Nr. 212 32 Seiten, Fr. 7.–

Drogensucht – Weckruf unserer Zeit

Felicitas Vogt

Worin liegt die verführerische Macht der Sucht?

Nr. 160 30 Seiten, Fr. 7.–

Grippe und Erkältung

Markus Sommer

Müssen uns Grippe und Erkältung wirklich jedes Jahr «heimsuchen»?

Nr. 181 28 Seiten, Fr. 7.–

Krebs verstehen und behandeln

Hans-Richard Heiligtag

Der Krebspezialist gibt Anregungen zum Umgang mit dieser Zeitkrankheit.

Nr. 204 20 Seiten, Fr. 7.–

Migräne

Andreas Rivoir

Wie kann man diese häufige neurologische Erkrankung verstehen und behandeln?

Nr. 175 24 Seiten, Fr. 7.–

Multiple Sklerose

Volker Fintelmann

Ist diese Krankheit Einzelschicksal oder Zeitschicksal?

Nr. 172 24 Seiten, Fr. 7.–

Parkinson-Krankheit

Volker Fintelmann

Wege zur aktiven Begegnung mit der Parkinson-Krankheit.

Nr. 207 24 Seiten, Fr. 7.–



Rheumatische Erkrankungen

Ludger Simon

Rheumatische Erkrankungen verstehen und behandeln mit Anthroposophischer Medizin.

Nr. 195 62 Seiten, Fr. 9.–

Schlafstörungen – gesunder Schlaf

Christa-Johanna Bub-Jachens

Der Schlaf und seine Bedeutung.

Nr. 154 38 Seiten, Fr. 7.–

Das Auge – Wunderwerk der Schöpfung

Susanne Vogel

Die Funktion des Auges, Sehschwächen, Erkrankungen und Heilung des Sehorgans.

Nr. 136 32 Seiten, Fr. 7.–

Vom Umgang mit dem Sonnenlicht

Lüder Jachens

Die positiven und negativen Wirkungen des Sonnenlichtes.

Nr. 163 29 Seiten, Fr. 7.–

Die Leber – Organ des Lebens

Andreas Goyert

Die Leber im menschlichen Organismus – Erkrankungen, Therapien

Nr. 194 40 Seiten, Fr. 8.–

Zukunft der Medizin

Michaela Glöckler, Kaspar H. Jaggi

Welchen Beitrag leistet die Kunsttherapie zur Zukunft der Medizin?

Nr. 200 47 Seiten, Fr. 7.–

Anthroposophische Musiktherapie

Susanne Reinhold

Musik als Brücke zur Seele.

Beispiele aus der Therapie.

Nr. 157 47 Seiten, Fr. 7.–

Eurythmie in Pädagogik und Therapie

Sylvia Bardt

Eurythmie als Kunst – Eurythmie im sozialen Bereich – Heileurythmie

Nr. 187 40 Seiten, Fr. 7.–

Therapeutische Sprachgestaltung

Dietrich von Bonin

Sie wirkt bei Sprachstörungen und anderen Krankheiten.

Nr. 171 24 Seiten, Fr. 7.–

Chirophonetik

Therapie durch Laut, Berührung

Alfred Baur

Anwendungsgebiete und Behandlungsbeispiele.

Nr. 166 38 Seiten, Fr. 7.–

Berührung – Rhythmus – Heilung

Stefan Härter

Grundlagen und Einblicke in die Praxis der Rhythmischen Massage nach Dr. med. Ita Wegman.

Nr. 211 40 Seiten, Fr. 7.–

Rhythmische Massage nach Dr. med. Ita Wegman

Harald Isenmann

Eine neue und zeitgemässe Massageform mit ganzheitlichem Ansatz.

Nr. 156 29 Seiten, Fr. 7.–

Loheland Gymnastik

Natascha Hennings,

Doris Kochems und Helma Vogt

Gymnastik auf Grundlage anthroposophischer Menschenkunde.

Nr. 162 24 Seiten, Fr. 7.–

Bücher und Broschüren, die Sie

bei anthrosana bestellen können

Pflege, Haus- und Heilmittel

Anthroposophische Arzneien

sprechen die Selbstheilungskräfte

an und unterstützen gezielt natürliche

Lebensprozesse. Sie werden in der

ärztlichen Therapie eingesetzt, und

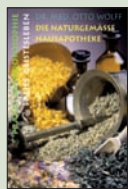
viele eignen sich auch für die Selbstmedikation.

Besuchen Sie auch im Internet den Shop:
www.anthrosana.ch/shop

Die naturgemässe Hausapotheke

Praktischer Ratgeber für Gesundheit und Krankheit

Otto Wolff



Der Autor beschreibt zu vielen Krankheiten natürliche Behandlungsmethoden und entsprechende Präparate. Die Ratschläge können dem Laien bei leichteren Erkrankungen, aber auch bei chronischen Leiden eine Hilfe sein. Ziel einer natürlichen Behandlungsweise ist es, eine krankhafte Reaktion nicht zu unterdrücken, sondern sie aufzulösen.

Nr. 338

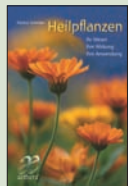
191 Seiten

Fr. 12.–

Heilpflanzen

ihr Wesen – ihre Wirkung – ihre Anwendung

Markus Sommer



In 35 Pflanzenporträts – auf Grundlage von Artikeln in der Zeitschrift «a tempo» – erkundet Markus Sommer die tiefen Beziehungen zwischen dem Wesen der Heilpflanzen und den Erkrankungen, die sie heilen oder lindern können. Dieses Buch ist mehr als ein gewöhnliches Heilpflanzen-Vademekum, es ist für alle, die den Geheimnissen der Pflanzenwelt nachspüren möchten.

Nr. 464

Neu

336 Seiten, farbige Abbildungen

Fr. 29.80

Die magischen 11 der heilenden Pflanzen

Die Hausapotheke neu entdeckt

Frank Meyer und Michael Straub



Dr. med. Frank Meyer, Experte auf dem Gebiet der Naturheilkunde und Michael Straub, Leiter des Heilpflanzengartens der Weleda Schwäbisch Gmünd, erzählen aus ihrem Erfahrungsschatz von den physischen und seelischen Qualitäten der wichtigsten elf Heilpflanzen. Traditionelle und moderne Heilanwendungen werden erklärt und Tipps zum Anbau im eigenen Garten gegeben.

Nr. 331

Neu

192 Seiten, farbige Abbildungen

Fr. 26.–

Fit und entspannt in die zweite Lebenshälfte

Das Wohlfühlbuch ab 50

Hannegret Bausinger



Neben Bewegung und gesunder Ernährung gibt es viele Möglichkeiten, selbst dafür zu sorgen, dass im Alter Arthrose, Rheuma, Gicht, Blasenschwäche, Einschlaf- und Stoffwechselstörungen usw. nicht zur Last werden. Gegen vieles ist «ein Kraut gewachsen». Die Autorin zeigt, wie man mit Wickeln, Kompressen und Auflagen dem frühzeitigen Altern entgegenwirken kann.

Nr. 371

127 Seiten, farbige Abbildungen

Fr. 18.–

Bewegung ist Heilung

Der Bewegungsorganismus und seine Behandlung

Simeon Pressel



Simeon Pressel beschreibt in kurzen, verständlich geschriebenen Kapiteln den Bewegungsapparat des Menschen, seine Erkrankungsformen und seine Behandlung. Er hat sich in langjähriger Erfahrung ein genaues Gespür für die Bewegungskonstitution und die tieferen Zusammenhänge des menschlichen Bewegungsorganismus erarbeitet.

Nr. 318

192 Seiten

Fr. 14.50

Therapeutische Wickel und Kompressen

Handbuch aus der Ita Wegman Klinik

Monika Fingado



Dieses «Wickel-Handbuch» ist aus einem internen Arbeitsbuch entstanden, in dem Erfahrungen zusammengefasst wurden, die Pflegende in der ältesten anthroposophischen Klinik über Jahre hinweg mit Kompressen und Wickeln sammeln konnten. Aufgrund der Beschreibungen und Zeichnungen können die Wickel und Kompressen fachgerecht ausgeführt werden.

Nr. 400

176 Seiten, Abbildungen

Fr. 24.–

Rhythmische Einreibungen

Handbuch aus der Ita Wegman Klinik

Monika Fingado



Wer noch keine Erfahrungen mit Einreibungen hat, erhält einen fundierten Einblick. Wer bereits damit vertraut ist, kann das Gelernte vertiefen. Aus dem Inhalt: Rhythmus, Berührungsqualität, Wirkung, Durchführung, Verschiedene Einreibungen von Waden, Knie, Oberschenkel, Füßen, Armen, Händen, Schultern, Rücken, Nacken. Brust-, Bauch- und Ganzteinreibungen.

Nr. 370

144 Seiten, Abbildungen

Fr. 24.–

Kleines Wickelpraktikum

Praktische Anwendungen von therapeutischen Wickeln

Petra Lange und Barbara Lohmann



Auf fünfzig handgeschriebenen Seiten finden Sie das kleine Einmaleins der Hauspflege. Aus dem Inhalt: Allgemeine Stoffkunde, Wickelaufbau, Vorbereiten und durchführen; Kamille- und Zwiebelsäckchen, Nasenspülung, Inhalieren, Hals- und Brustwickel, Dampf-, Bauch- und Blasenkompressen, Waden- und Pulswickel, Kühle Kompressen, Senfmehl-Fussbad, Senfmehl-Kompressen.

Nr. 319

50 Seiten, Abbildungen

Fr. 7.–

Wickel und Auflagen

Aus der Praxis geisteswissenschaftlicher Medizin

Els Eichler



Der wasserfeste Ringordner enthält 39 Arbeitstafeln mit Indikationshinweisen.

Er ist als Anleitung für Pflegende gedacht. Beschrieben werden: Einreibungen, Einsalbungen, Waschungen, Bäder (auch Teilbäder, das heisst Arm-, Fuss- und Sitzbäder), Wickel, Packungen, Massagen und ähnliche Behandlungen.

Nr. 317

39 Arbeitstafeln

Fr. 11.50

Das Dr. Hauschka-Konzept – Schönheit pur

Gesunde Haut mit der Heilkraft der Pflanzen

Susan West Kurz



Dr. Hauschka entwickelte auf anthroposophischer Grundlage ein besonderes Schönheitspflege-Konzept: Innere Balance gepaart mit hochwertigen Kosmetika auf Basis heilpflanzlicher Inhaltsstoffe. Immer mehr Menschen nutzen diese Unterstützung der natürlichen Hautfunktionen. Die Autorin beschreibt die Wirkweise der Heilpflanzen und was die Haut verwöhnt und anregt.

Nr. 445

270 Seiten, Abbildungen

Fr. 13.50

Gesunde Zähne

Eine lebenslange Herausforderung

Reinhard Menzel und Rudolf Völker



Die beiden Zahnärzte geben einen Überblick der Zahnheilkunde auf Grundlage der anthroposophischen Menschenkunde. Besprochen werden nicht nur die Ursachen der wichtigsten Zahnerkrankungen Karies, Parodontose, Zähneknirschen, Zahnfehlstellungen und Mundgeruch, sondern auch Fragen nach der Verträglichkeit verschiedener Füllungen und Implantate.

Nr. 439

84 Seiten

Fr. 11.50

Menschenwürde am Lebensende

Was können gute Pflege und Begleitung dazu beitragen?

Rolf Heine



Alterskrankheiten, Demenz oder Autonomieverlust machen das Lebensende oft zur Qual. Neben den Hilfen der modernen Medizin braucht es deshalb auch Angehörige, Freunde und professionell Pflegende, die den letzten Lebensabschnitt begleiten.

Die Hörbücher von Rolf Heine «Das Konzept der pflegerischen Gesten» finden Sie auf Seite 38.

Nr. 223

Neu

28 Seiten

Fr. 7.–

Bücher und Broschüren, die Sie

bei anthrosana bestellen können

Krisen und Chancen im Lebenslauf

Durch die Auseinandersetzung mit der eigenen Lebensgeschichte lernen wir, unsere Lebensaufgabe besser zu erkennen. Die auf der Grundlage des anthroposophischen Menschenbildes entwickelte Biografiearbeit kann neue Kräfte freisetzen und zur Klärung von Sinn- und Schicksalsfragen beitragen.

Besuchen Sie auch im Internet den Shop:
www.anthrosana.ch/shop

Das Leben in die Hand nehmen

Arbeit an der eigenen Biografie

Gudrun Burkhard



Arbeit an der eigenen Biografie führt nicht nur dazu, dass wir das Leben besser in die Hand bekommen, wir verstehen auch die anderen Menschen besser. Unsere Biografie wird so zum Organ für soziale Prozesse, aus denen auch wir selbst mit unserer Geschichte hervorgegangen sind. Fragen zum eigenen Lebenslauf und eine Autobiografie der Autorin schliessen dieses Taschenbuch ab.

Nr. 369

247 Seiten

Fr. 15.–

Die Freiheit im «Dritten Alter»

Biografische Gesetzmässigkeiten im Alter nach 63

Gudrun Burkhard



Was bedeutet es, nicht mehr von planetarischen Kräften getragen zu sein? Welche neuen Aufgaben können in der Zeit nach 63 aufgegriffen werden? Wie bereitet man sich auf eine neue Inkarnation vor? Die Autorin möchte älteren Menschen die Möglichkeit geben, die Biografiearbeit, die bisher hauptsächlich für die Lebensabschnitte berufstätiger Menschen entwickelt wurde, fortzuführen.

Nr. 322

314 Seiten

Fr. 17.–

Wechseljahre

Gesund und selbstbewusst in eine neue Lebensphase

Eveline Daub-Amend



Nicht nur gesundheitliche Beschwerden, auch normale biologische und seelische Prozesse während der Wechseljahre werden gerne als Folge einer Hormonmangelkrankheit bewertet. Wie sollte man sich nun verhalten: Ignorieren oder behandeln? Die Autorin präsentiert das ganze Spektrum gängiger Therapieangebote und gibt konkrete Hinweise für eine naturgemässe Behandlung.

Nr. 324

160 Seiten, farbige Abbildungen

Fr. 21.50

Der überforderte Mensch

Chronisch müde – erschöpft – ausgebrannt

Markus Treichler



Was bedeutet es, wenn in einer Zeit zunehmender Schnelllebigkeit, Informationsflut und Globalisierung chronische Müdigkeit, Erschöpfung und Burn-out-Zustände immer häufiger werden? Wenn Schmerzzustände chronisch werden und Identitätskrisen sich häufen? Wie sind solche Krankheitsbilder vor dem Hintergrund unserer Zeit zu verstehen und wie kann man sie behandeln?

Nr. 361

81 Seiten

Fr. 16.–

Was ist anthroposophische Psychiatrie?

Rudolf Treichler



Das Büchlein – ein Konzentrat jahrzehntelanger praktischer Erfahrung in Diagnose- und Heilmittelfindung – richtet sich an den medizinischen Laien, kann aber durch seine grundlegenden Darstellungen dem interessierten Pflegenden, Therapeuten oder Arzt als ein erster Überblick in die durch geisteswissenschaftliche Menschenkunde erweiterte Psychiatrie dienen.

Nr. 327

51 Seiten

Fr. 6.50

Burnout – mit der Krise wachsen

Hilmar Dahlem, Renate Hölzer-Hasselberg,

Christian Schopper, Solveig Steinmann-Lindner



Burnout ist kein Zeichen von Schwäche, sondern Ausdruck einer Krise, die sich Bahn bricht. Entstehungsmuster, Wege hinaus und Chancen für einen Neuanfang werden besprochen. Beiträge von Birgitt Bahlmann, Prof. Dr. Klas Diederich, Kerstin Dietz, Dr. med. Andreas Laubersheimer, Markus Peters, Theodor D. Petzold, Matthias Schenk, Markus Treichler, Lasse Wennerschou und Eva Wolter.

Nr. 311

Neu

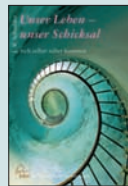
208 Seiten

Fr. 34.50

Unser Leben – unser Schicksal

Sich selber näher kommen

Johannes W. Schneider



Früher oder später fragt sich fast jeder: Ist das Leben, das ich führe, eigentlich mein Leben? Wie viel von dem, was mir im Leben gegeben wurde, gehört zu mir? Wie weit bin ich selbst Gestalter? Der Autor schöpft aus einem Leben vielfältigster Begegnungen mit anderen Menschen und Kulturen, um den Leser zu einem tieferen Verständnis seines Selbst anzuregen.

Nr. 459

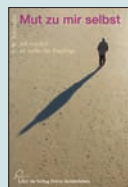
190 Seiten

Fr. 21.50

Mut zu mir selbst

Alt werden ist nichts für Feiglinge

Johannes W. Schneider



Wer bin ich, wenn all das von mir abfällt, worauf ich mich bisher gestützt habe? Da bin ich ganz ich selbst. Ein Buch, das Mut macht, den eigenen Weg ins Alter mit all seinen Chancen und Herausforderungen anzunehmen, und das denen, die dabei zur Seite stehen, ein Verständnis eröffnet für die Bedürfnisse und einzigartigen Qualitäten eines alten Menschen.

Nr. 465

Neu

148 Seiten, Abbildungen

Fr. 19.50

anthrosana-Hefte und Broschüren gesundheit aktiv

Partnerschaft und Streitkultur

Andreas Heertsch
Zusammenleben im Zeitalter des Individualismus

Nr. 222 28 Seiten, Fr. 7.–

Lebensberatung beim Hausarzt

Friedwart Husemann
Seelische Übungen zur Stärkung der Gesundheit.

Nr. 21 32 Seiten, Fr. 7.–

Den Lebenslauf verstehen und gestalten

Christine Pflug
Übersicht und Hintergründe anthroposophischer Biografiearbeit.

Nr. 153 48 Seiten, Fr. 8.–

Wach werden an der Angst

Christian Schopper im Gespräch mit Konstanze Brefin Alt
Wach werden für die Herausforderungen unserer Zeit.

Nr. 214 28 Seiten, Fr. 7.–

Schöpferisch werden in Zeiten der Erschöpfung

Michaela Glöckler
Wie können wir Erschöpfungszustände überwinden?

Nr. 167 24 Seiten, Fr. 7.–

Burnout und Depression vorbeugen

Eckhard Roediger
Bevor aus der Erschöpfung eine Krankheit wird.

Nr. 215 24 Seiten, Fr. 7.–

Depression und seelische Verstimmungen

Wolfgang Rissmann
Depression, ihre Vorstufen und ein weites Spektrum an therapeutischen Möglichkeiten.

Nr. 178 24 Seiten, Fr. 7.–

Älterwerden

Markus Sommer
Ratgeber zur Vorbeugung und zum Umgang mit Alltagsbeschwerden und typischen Krankheiten der zweiten Lebenshälfte.

Nr. 221 28 Seiten, Fr. 7.–

Die Furcht vor dem Tode – Schöpferisches Altern

Walther Bühler und Ursula Anders
Sind das Alter und der Tod ein Tor zu einem Neubeginn?

Nr. 111 36 Seiten, Fr. 7.–

Das Sterben ist auch Geburt

Berichte und Gedanken zu Sterben und Tod
Erfahrungen aus der anthroposophisch erweiterten Medizin.

Nr. 203 48 Seiten, Fr. 7.–

Ich konnte nicht mehr länger leben

Albrecht Schwenk
Verständnis und Hilfe bei Suizid und Suizidgefährdung. Wenn es aber doch geschehen ist ...

Nr. 186 32 Seiten, Fr. 7.–

Begleitung über den Tod hinaus

Michael Debus
Sterben und Tod sind Prozesse der Verwandlung. Wie die Verstorbenen begleiten?

Nr. 180 Neu 2012 Fr. 8.–

Nah-Tod-Erlebnisse

Matthias Girke, Michaela Glöckler und Pim van Lommel
Die Bedeutung von Nah-Tod-Erlebnissen für Medizin und Menschenbild. Die spirituelle Dimension der Todesnähe.

Nr. 191 48 Seiten, Fr. 8.–

Bücher und Broschüren, die Sie bei anthrosana bestellen können

Ernährung, Alltag

Gesunde Ernährung ist eine unentbehrliche Lebensgrundlage und die beste Vorbeugung gegen Krankheit. Mit der biologisch-dynamischen Landwirtschaft hat die Anthroposophie eine Pionierrolle gespielt – lange bevor Biolandbau ein Thema war.

Besuchen Sie auch im Internet den Shop:
www.anthrosana.ch/shop

Anthroposophische Ernährung

Lebensmittel und ihre Qualität

Petra Kühne



Wie orientiert man sich im Nahrungsangebot? Auf Grundlage der Anthroposophie und der Vollwerternährung beschreibt die Autorin pflanzliche und tierische Lebensmittel: Milch, Fleisch und Fisch, Getreide, Knollen, Gemüse, sowie Wasser und Salz. Dabei werden Nahrungsqualität, die kulturgeschichtliche Bedeutung, sowie Anbau und Verarbeitung dargestellt.

Nr. 434

180 Seiten

Fr. 26.–

Säuglingsernährung

Stillen und vegetarische Beikost

Petra Kühne



Gesunde und vollwertige Nahrung von Anfang an! Stillen – Flaschennahrung – Milch ja oder nein? – Süßen, aber wie? – Gemüsearten für das Kind – Zubereitung des Getreides – Mahlzeitenpläne – Vegetarische Rezepte zu Flaschennahrung – Tees – Milchbreie – milchfreie Breie – Gemüsebreie – Obstbreie – Quarkspeisen – Kekse – Diätahrung – Brotaufstriche. 10. vollständig überarbeitete Auflage 2010

Nr. 335

120 Seiten

Fr. 24.–

Ernährung bei degenerativen Erkrankungen

Petra Kühne



Degenerative Erkrankungen wie Arthrose, Rheuma, Osteoporose oder Gicht sind heute weit verbreitet. Wie kann ein bewusster Lebensstil mit hochwertiger Ernährung helfen? Den Ernährungshinweisen zum Abnehmen, zur Vitalität und Qualität der Lebensmittel, zum Säure-Basen-Haushalt, zu Fetten und Fettsäuren, schliesst sich ein ausführlicher Rezeptteil an.

Nr. 425

112 Seiten

Fr. 18.50

Ernährung und Krebs

Was tun zur Vorsorge und Therapiebegleitung?

Udo Renzenbrink, Hans-Kaspar Mittelstrass, Petra Kühne



Die Wissenschaft entdeckt immer neue Zusammenhänge zwischen Ernährung und Krebsvorbeugung. So kann eine bewusste Ernährung gesundheitsfördernd wirken, und auch bei einer Erkrankung die Therapie helfend unterstützen. Neben zu meidenden, krebsregenden Substanzen werden vor allem empfehlenswerte Lebensmittel und der Einfluss der Qualität dargestellt.

Nr. 337

116 Seiten

Fr. 15.50

Das Kochbuch

Die Rezepte aus der Küche der Lukas Klinik

Hermann Spindler



Die Lukas Klinik in Arlesheim ist nicht nur für ihre gute ganzheitliche Pflege im Sinn der Anthroposophischen Medizin bis weit über die Landesgrenzen hinaus bekannt, sondern bei Kennern auch für die hervorragende vegetarische Küche. Und sie verdient ihren Ruf zu Recht. Das Kochbuch wurde mit robustem Umschlag und praktischer Spiralbindung küchengericht ausgestattet.

Nr. 418

274 Seiten, illustriert

Fr. 28.–

Fahrschule Ernährung

Genussvoll die eigene Gesundheit steuern

Ulrike Richter



Wir stehen vor überfüllten Regalen und wissen dennoch nicht, was wir essen wollen. Wir essen aus Lust und Frust und nicht, weil wir hungrig sind, dazu oft alleine. Ulrike Richter wagt einen Blick auf unsere Teller und über den Tellerrand hinaus. Sie gibt neben einer Kulturgeschichte des Essens Hinweise für Küchenpraxis, Rezepte und konkrete Übungen.

Nr. 312

Neu

225 Seiten, farbige Abbildungen

Fr. 29.80

Suppen

Vegetarische Köstlichkeiten

Barbara Hübner



Selbst der Suppenkaspar würde bei dieser Rezeptauswahl aus Barbara Hübners feiner Würzküche – einem Klassiker der vegetarischen Vollwertküche – seinen Teller mit Genuss leer essen. Denn ob als Vorspeise, Hauptgang oder sogar als Nachtisch, die von Barbara Hübner zusammengestellten Suppen- und Eintopfgerichte sind köstlich und gesund, klassisch und überraschend.

Nr. 313

Neu

155 Seiten, mit zahlreichen Fotos

Fr. 26.–

Putzen!?

Von der lästigen Notwendigkeit zu einer Liebeserklärung

Linda Thomas



Die Autorin, Reinigungsfachfrau und Gründerin einer ökologischen Putzfirma, hat sich über Jahrzehnte nicht nur von Berufswegen mit dem Putzen und seinen – je nach Bewusstseitsgrad und innerer Einstellung – unterschiedlichen Wirkungen befasst. Was sie erfahren hat, weist weit über eine nur äusserliche Raumpflege hinaus.

Nr. 316

Neu

264 Seiten

Fr. 30.–



Erdenfrüchte – Himmelskräfte

Demeter-Lebensmittel aus biologisch-dynamischer Landwirtschaft Vom Demeter-Pionier bis zum Chefkoch und von der Tierforscherin bis zur anthroposophischen Ärztin kommen Menschen zu Wort, welche die Bedeutung der biodynamischen Landwirtschaft für die Gesundheit von Mensch und Erde kennen und deshalb die konkreten Hinweise Steiners in ihrer täglichen Arbeit umsetzen. Sie leisten damit auch einen Beitrag zu einer neuen Landwirtschafts- und Gesundheitspolitik mit dem primären Ziel der Verbesserung der Qualität, im Gegensatz zur Gewinnmaximierung mit Hilfe von Chemie und Gentechnik.

Nr. 206 44 Seiten, Fr. 7.–

Ernährung heute

Petra Kühne

Sind moderne Nahrungsmittel wirklich etwas Zukünftiges?

Nr. AT 3 27 Seiten, Fr. 3.–

Unser täglich Brot

Petra Kühne

Was ist Brot? Geschichte des Brotes, Zubereitung und Rezepte.

Nr. 133 48 Seiten, Fr. 7.–

Was ernährt unsere Kinder?

Petra Kühne

Von Nähr-Stoffen und Lebens-Mitteln, Nahrungsangeboten und Ernährungsproblemen.

Nr. 164 24 Seiten, Fr. 7.–

Vom Wert der Gewürze

Gerhardt Schmidt und

Udo Renzenbrink

Würzen ist nicht nur wichtig für Geschmack und Bekömmlichkeit, sondern auch für die Verdauung.

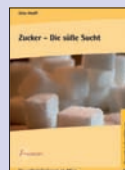
Nr. 020 32 Seiten, Fr. 7.–

Anorexie und Bulimie

Johannes Bockemühl

Ein ganzheitlicher Ansatz zur Behandlung von krankhaften Störungen der Essgewohnheiten.

Nr. 129 32 Seiten, Fr. 7.–



Zucker – die süsse Sucht

Otto Wolff

Warum wir Zucker so lieben und ihn doch nicht masslos geniessen sollten.

Nr. 151 40 Seiten, Fr. 8.–

Bücher und Broschüren, die Sie

bei anthrosana bestellen können

Erziehung, Kindheit und Jugend

Erziehung und Schulung haben

in der Anthroposophie eine grosse

Bedeutung, wird doch das ganze

Leben als Entwicklungsweg verstan-

den, auf dem jede Menschenseele

individuelle Lernerfahrungen durch-

macht.

Besuchen Sie auch im Internet den Shop:
www.anthrosana.ch/shop

Kindersprechstunde

Ein medizinisch-pädagogischer Ratgeber
Wolfgang Goebel und Michaela Glöckler



Das unentbehrliche Standardwerk für alle Eltern informiert über Erkrankungen, Bedingungen gesunder Entwicklung und Erziehungsfragen aus ärztlicher Sicht auf dem neuesten Stand der Kinderheilkunde. Auf Grundlage schulmedizinischer und anthroposophischer Erkenntnisse gibt es im Krankheitsfall und bei grossen und kleinen Erziehungsfragen des Alltagslebens zuverlässig Auskunft.

Nr. 320 752 Seiten, farbige Abbildungen Fr. 39.50

Das Kinder-Gesundheitsbuch

Kinderkrankheiten ganzheitlich vorbeugen und heilen
Jan Vagedes und Georg Soldner



Zwei Kinderärzte mit anthroposophischem Ansatz schildern alle wichtigen Krankheiten im Kindesalter aus ganzheitlicher Perspektive. Typische Symptome, Krankheitsverlauf und wirkungsvolle Behandlungsmöglichkeiten werden besprochen. Ebenso alles Wissenswerte zum anthroposophischen Menschenbild, Krankheitsverständnis und zur Anregung der kindlichen Selbstheilungskräfte.

Nr. 435 416 Seiten, farbige Abbildungen Fr. 37.–

Ins Leben begleiten

Schwangerschaft und erste Lebensjahre

Nicola Fels, Angelika Knabe, Bartholomeus Maris



Was bringt ein Kind mit? Was braucht es von seiner Umgebung in den ersten Monaten, was in den ersten Jahren? Und wo fängt Aufmerksamkeit und Erziehung an? Schon der Umgang mit der Schwangerschaft im Zusammenhang mit den ersten Lebensjahren zeigt, was fördernd oder schwächend für das noch junge Leben sein kann.

Nr. 368 224 Seiten, Abbildungen Fr. 22.50

Die ersten sieben Lebensjahre

Das Kind von der Geburt bis zur Schulreife

Michael Stelman und Wolfgang Warner



Viele Eltern sehen sich durch die rasante Entwicklung ihres Kindes in den ersten sieben Lebensjahren vor täglich neue und scheinbar unlösbare Aufgaben gestellt. Der Ratgeber vermittelt einen Überblick über die sich wandelnden kindlichen Bedürfnisse und hilft klare Erziehungs- und Verhaltensrichtlinien zu entwickeln, die es erlauben, auch mit unerwarteten Situationen fertig zu werden.

Nr. 332 138 Seiten, Abbildungen Fr. 17.–

Entwicklung erkennen, begleiten, fördern

Kleiner Ratgeber für das Kindes- und Jugendalter
Erdmut J. Schädel



Keine fertigen Anweisungen auf medizinischem oder pädagogischem Gebiete werden gegeben, sondern Anregungen vermittelt um die eigene schöpferische Aktivität zu entfalten. Alles, was sich in der Umgebung eines heranwachsenden Menschenwesens abspielt, hat einen äusserlich und innerlich bildenden Einfluss auf seine Entwicklung.

Nr. 462 Neu 159 Seiten Fr. 20.–

Impfen

Grundlagen für einen persönlichen Impfentscheid

Hans-Peter Studer / Mitarbeit: Hans-Ulrich Albonico und Martin Hirte



Der Ratgeber der Stiftung für Konsumentenschutz will Entscheidungshilfen zur Verfügung stellen. Er will Sie befähigen, für sich selbst und Ihre Kinder – zusammen mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt – die richtige Impfentscheidung zu treffen.

Nr. 334 63 Seiten Fr. 12.–

Erziehen mit Gelassenheit

Christiane Kutik



Wenn ein Kind auf die Welt kommt, überschlagen sich die Gefühle, da ist Glück und Freude, bald kann es jedoch Spannungen und Ärger geben. Das Kind ist beispielsweise eigenwillig, in der Beziehung beginnt es zu kriseln, die Nerven liegen blank. Christiane Kutik – erfahrene Erzieherin und Elterncoach – zeigt zwölf konkrete Wege zu mehr Gelassenheit im Familienalltag auf.

Nr. 446 144 Seiten, farbige Abbildungen Fr. 22.50

Krisenbewältigung, Widerstandskräfte

Soziale Bindungen im Kindes- und Jugendalter

Andreas Neider



Während früher Kinder und Jugendliche von äusseren materiellen oder gesundheitlichen Krisen bedrängt wurden, sind es heute häufiger Krisen auf seelischer und sozialer Ebene. Beiträge von Rudi Ballreich, Paula Bleckmann, Alain Denjean, Claudia Grah-Wittich, Inge Heine, René Madeleyn, Ulrich Meier, Bernd Ruf, Reinhard Schönherr-Dhom und Christina Seidel.

Nr. 328 Neu 260 Seiten Fr. 25.–

Auf die Welt kommen

Berichte und Gedanken zu Empfängnis und Geburt

Nr. 208 48 Seiten, Fr. 7.–

Ankommen

Bartholomeus Maris

Schwangerschaft – Vorgeburtliche Diagnostik – Geburt

Nr. 173 24 Seiten, Fr. 7.–

Schatzkammer des Lebens

Die ersten sieben Lebensjahre als Grundlage einer gesunden Entwicklung

Nr. 210 48 Seiten, Fr. 7.–

Impfungen

Karl-Reinhard Kummer

Fördern oder hemmen die Impfungen die Entwicklung des Kindes?

AT 2 48 Seiten, Fr. 7.–

Mit Kindern über Sterben und Tod sprechen

Inger Hermann

Kinder in Trauer begleiten – Sterbegleitung ist Lebensbegleitung.

Nr. 184 38 Seiten, Fr. 7.–

Lernen mit dem Computer

Edwin Hübner

Förderung oder Verhinderung kindlicher Entwicklung?

Nr. 182 34 Seiten, Fr. 7.–

Kinder suchen Wahrheit

Spiritualität in der Erziehung

Michaela Glöckler, Anselm Grün

In zwei Vorträge werden die Themen aus verschiedenen Blickwinkeln beleuchtet.

Nr. 216 32 Seiten, Fr. 7.–

Pubertät – der stürmische Neuanfang

Mathias Wais

Der Autor stellt die Sorge und Not der Eltern ins Zentrum.

Nr. 219 24 Seiten, Fr. 7.–

Psychopillen für Kinder und Jugendliche

Hans-Ulrich Albonico

Herausforderung ADHS und Ritalin, viele Kritiker warnen davor.

Nr. 220 32 Seiten, Fr. 7.–

AD(H)S – Krankheit oder Zeitproblem?

Dieter Schulz

Therapieansätze der anthroposophischen Heilpädagogik

Nr. G204 Neu 44 Seiten, Fr. 8.–

Lasst mich spielen!

Christiane Kutik

Kinderspiel und Persönlichkeitsentwicklung.

Nr. 192 42 Seiten, Fr. 8.–

Erlebnispädagogik

Michael Birnthaler

Abenteuer erleben, Grenzen erfahren – Sehnsucht nach Schwellenerlebnissen

Nr. 193 44 Seiten, Fr. 8.–

Beratungsblätter

Herdecke

Zu den Impfungen

Nr. BB 1 27 Seiten, Fr. 3.–

Über das Stillen

Nr. BB 2 12 Seiten, Fr. 2.–

Mein Kind hat Fieber

Nr. BB 3 12 Seiten, Fr. 2.–

Beratung zur Säuglingsernährung

Nr. BB 4 24 Seiten, Fr. 2.–

Was ist Waldorfpädagogik?

Nr. BB 5 28 Seiten, Fr. 3.–

Beratungen zur Zahngesundheit

Nr. BB 6 14 Seiten, Fr. 2.–

Vorsicht Bildschirm! Warum?

Nr. BB 7 30 Seiten, Fr. 3.–

Kinderernährung heute

Nr. BB 9 22 Seiten, Fr. 3.–

Bücher und Broschüren, die Sie

bei anthrosana bestellen können

Zeitfragen, weitere Themen und Hörbücher

Sind wir eine Kommunikations-

gesellschaft oder leben wir im

Zeitalter der Vereinsamung?

Haben wir überhaupt Zeit, uns

mit Zeitfragen zu beschäftigen?

Besuchen Sie auch im Internet den Shop:
www.anthrosana.ch/shop

Was ist Anthroposophie?

Heinz Zimmermann



Was ist Anthroposophie und wie hängt sie mit der Person Rudolf Steiners zusammen? Ist es eine neue Religion, ein neuer Kunstimpuls oder gar eine zweifelhafte Sekte? Was sind ihre Grundlagen und Voraussetzungen? Auf solche und ähnliche Fragen gibt der Autor in einer allgemein verständlichen Sprache Antworten.

Nr. 329 **Neu** ca. 80 Seiten

ca. Fr. 16.–

Engel

Ihr Wesen und Wirken in der Gegenwart

Mario Betti



Es ist mittlerweile fast Mode geworden, von Engeln zu sprechen oder über sie zu schreiben. In der vorliegenden Arbeit wird vor dem Hintergrund der Anthroposophie von der Existenz und Wirksamkeit der Engel erzählt und dargestellt, wie man zu einer konkreten, gesunden Beziehung zu ihnen gelangen kann. Brennende Probleme unserer Zeit erhalten dadurch eine unerwartete Beleuchtung.

Nr. 397 72 Seiten

Fr. 11.50

Engel und ihre finsternen Brüder

Johannes W. Schneider



Was können wir vom gemeinsamen Leben von Mensch und Engel erfahren? Was wissen wir vom dämonischen Wirken unter Menschen? – Der Autor spürt dem erfahrbaren Wirken der Engel und ihrer finsternen Brüder in der Biografie des einzelnen Menschen wie auch in der Geschichte grösserer Gemeinschaften nach, um die Zukunft eines neuen bewussten Zusammenwirkens zu erschliessen.

Nr. 449 203 Seiten

Fr. 21.50

Der Isenheimer Altar

als Psychotherapeutikum

Johannes W. Rohen



Es ist keine Frage, dass Grünewald mit den Isenheimer Altarbildern ein einmaliges, geniales Kunstwerk geschaffen hat. Man wird aber dem Gesamtwerk nicht gerecht, wenn man nicht auch die psychotherapeutischen und damit zusammenhängend die spirituellen Hintergründe dieses Werkes gebührend ins Auge fasst. Mit drei herausnehmbaren Tafeln.

Nr. 438 105 Seiten, 53 farbige Abbildungen

Fr. 38.–

anthrosana-Hefte und Broschüren gesundheits aktiv

Die zweifache Abstammung des Menschen

Walther Bühler

Evolution und Menschwerdung im Lichte der anthroposophischen Menschenkunde.

Nr. 040

24 Seiten, Fr. 7.–



Hat das Leben einen Sinn? Schicksal und Wiederverkörperung

Walther Bühler

Die Fragen nach Sinn und Schicksal stellen sich wohl jedem irgendwann in seinem Leben, meist in Zeiten persönlicher Krisen oder Krankheiten. Besonders angesichts der nachlassenden Tragfähigkeit religiöser und traditioneller Werte und Überzeugungen ist die positive oder negative Beantwortung dieser Sinnfrage von entscheidender Bedeutung für das Seelenleben und den inneren Frieden.

Nr. 120

52 Seiten, Fr. 8.–



Die Kunst des Gesprächs

Heinz Zimmermann

Vom Reden und vom Schweigen Durch Gesprächskompetenz Begabungen bewusster gestalten lernen.

Nr. 161 **Neu** 36 Seiten, Fr. 7.–

Sternenwirken

Walther Bühler

Aus dem Leben Walther Bühlers – Kleine Sternkunde – Geburtstagsfeier mit den Sternen – Der «Stern der Weisen».

Nr. 199

32 Seiten, Fr. 7.–

Das Hören

Heinz Buddemeier

Hören ist das Tor zu Seele und Geist um uns. Bewirken die technischen Medien Veränderungen?

Nr. 152

40 Seiten, Fr. 7.–

fernsehtüchtig oder fernsehsüchtig? Wege zu einem selbstbestimmten Sehen

Rainer Patzlaff

Wie wirkt das Fernsehen auf den Menschen? Wie gehe ich als Erwachsener damit um? Wie unterstütze oder schütze ich die Kinder?

Nr. 165

32 Seiten, Fr. 7.–

Mit dem Computer leben

Ernst Schubert

Von den Rückwirkungen des Computers auf den Menschen.

Nr. 139

32 Seiten, Fr. 7.–

Mobilfunk – die riskante Kommunikation

Edwin Hübner

Dieses Heft vermittelt anschaulich und leicht verständlich Urteilsgrundlagen.

Nr. 205

28 Seiten, Fr. 7.–

Individualität und Staat

Udo Hermannstorfer

Die Dreigliederung des sozialen Organismus ist eine aktuelle Zeitforderung.

Nr. 138

32 Seiten, Fr. 7.–



Gentechnik in der Medizin Zwischen Machbarkeitswahn und Verantwortung

Johannes Wirz

Pränatale Diagnostik (PND), Präimplantationsdiagnostik (PID), und mit gentechnischen Verfahren hergestellte Medikamente sind biologisch-medizinische Errungenschaften, die massiv in unser Leben eindringen.

Nr. 144 **Neu** 52 Seiten, Fr. 8.–

Bedingungsloses Grundeinkommen

Götz W. Werner und
Benediktus Hardorp

Ein Weg aus Arbeitslosigkeit und
Bvormundung?

Nr. AT 10 14 Seiten, Fr. 3.–

Globalisierung betrifft uns alle

Christoph Strawe

Im Rahmen der Globalisierung werden Entscheidungen gefällt, die auch das Gesundheitswesen und das weltweite soziale Lebensgefüge betreffen.

AT 8/9 34 Seiten, Fr. 7.–

Rudolf Steiners

Werk ist immens. Auf den 95000 Seiten finden sich zahlreiche neue Sichtweisen.

Einen Einstieg in die Gesamtausgabe bildet diese kleine Auswahl:

Rudolf Steiner

Quellen der Gesundheit

Nr. 308 118 Seiten, Fr. 19.–

Krankheit und Karma

Nr. 46762 Seiten Fr. 12.80

Stichwort Angst

Nr. 452 71 Seiten, Fr. 8.90

Stichwort Anthroposophie

Nr. 454 70 Seiten, Fr. 8.90

Stichwort Epidemien

Nr. 451 71 Seiten, Fr. 8.90

Stichwort Gehirn

Nr. 455 70 Seiten, Fr. 8.90

Stichwort Liebe

Nr. 470 70 Seiten, Fr. 8.90

Stichwort Meditation

Nr. 453 63 Seiten, Fr. 8.90

Stichwort Sexualität

Nr. 456 70 Seiten, Fr. 8.90

Vom Geheimnis der Ernährung

Nr. 461 220 Seiten, Fr. 28.80

Die Welt der Bienen

Nr. 457 248 Seiten, Fr. 29.80

Die Welt der Engel

Nr. 458 264 Seiten, Fr. 29.80

Die Welt der Farben

Nr. 447 275 Seiten, Fr. 29.80

Die Nebenübungen

Nr. 422 148 Seiten, Fr. 32.–

Meditationen für Tag und Jahr

Nr. 383 184 Seiten, Fr. 32.–

Weisheit und Liebe

Erfahrungen des Geistes von Tag zu Tag

Nr. 468 400 Seiten, Fr. 34.80

Hörbücher



**Von der Kunst,
die Mitte zu finden**
Eustress und Distress
Christian Schopper
Doppel-CD, 93 Minuten

Nr. 443 Fr. 27.–



**Wie können wir als
Patienten unsere Selbst-
heilungskräfte stärken?**
Michaela Glöckler
CD, 64 Minuten

Nr. 525 **Neu** Fr. 13.50

Zwischen Stressbelastung und Sinnsuche

Leben mit Herz-Kreislauf-
erkrankungen

Erich Skala
Doppel-CD, 90 Minuten

Nr. 442 Fr. 27.–



Vom Geheimnis der Organe
Die Dreigliederung des menschlichen Organismus für ein neues Verständnis von Gesundheit und Krankheit
Olaf Koob
4-CD-Box, 210 Minuten

Nr. 420 Fr. 49.–



Zeit und Lebenskunst
Vom positiven Umgang mit Hetze,
Nervosität und Langeweile
Olaf Koob
3-CD-Box, 165 Minuten

Nr. 440 Fr. 45.–



Lebenskräfte
Wie können wir sie aktiv stärken
und tiefer verstehen?
Christian Schopper
4-CDs, 288 Minuten

Nr. 430 Fr. 49.–

Krisen meistern

Die sieben Schritte vom Ideal zur
Wirklichkeit. Möglichkeiten, Chan-
cen, Schwierigkeiten und Hürden
werden aufgezeigt

Michaela Glöckler
CD, 63 Minuten

Nr. 522 Fr. 13.50



**Krankheits-Sinn –
Sinn von Krankheit**
Für die Gesundheitsvorsorge hat
der Lebenssinn eine besondere
Bedeutung
Marcus Roggatz
CD, 80 Minuten

Nr. 523 13.50



Der übersinnliche Mensch in uns

Wolfgang Schad

Wege zu einem schrittweisen Aufwachen am inneren, übersinnlichen Menschen
CD, 65 Minuten

Nr. 508

Fr. 13.50



Angst – Depression – Überforderung

Vom Umgang mit der Angst

Christian Schopper

Depression als Zeitkrankheit

Wolfgang Rissmann

Der überforderte Mensch

Markus Treichler

5-CD-Box,

3 Vorträge, 226 Minuten

Nr. 414B

Fr. 45.–



Angst – Mut

Angst vor der Wirklichkeit

Christoph Schulthess

Angst und ihre Überwindung in der Biografie

Christian Schopper

Angst in Krankheit und Gesundheit

Michaela Glöckler

5-CD-Box, 3 Vorträge, 247 Minuten

Nr. 421

Fr. 45.–



Fragen zum Lebensende

Zum Wesensbild der Demenz – Gesichtspunkte zu Verständnis und Behandlung. Das Lebensende als Übergang – Entwicklung der Persönlichkeit und Transzendenz Erinnerungs- und Gedächtnisübungen

Christian Schopper

3-CD-Box, 156 Minuten

Nr. 526

Neu

Fr. 27.50



Schicksalswürde und ein spirituelles Begreifen der Demenz

Demenz aus Sicht einer integrativen Medizin und Pflege

Michaela Glöckler

CD, 80 Minuten

Nr. 506

Fr. 13.50



Mensch-Sein und Demenz

Krankheitsbilder und Therapiemöglichkeiten der Demenz

Christian Schopper

CD, 94 Minuten

Nr. 513

Fr. 13.50

Demenz als Kulturphänomen

Karl-Julius Reubke

CD, 64 Minuten

Nr. 514

Fr. 13.50



Wer ist Herr über Leben und Tod?

Grenzen der Selbstbestimmung von Patientinnen und Patienten

Björn Riggensch

CD, 78 Minuten

Nr. 431

Fr. 18.50

Grenzerlebnisse

Spiritualität im Umkreis von Geburt, Tod und im Alltag

Günter Ewald, Michaela Glöckler,

Matthias Girke und

Inger Hermann

5-CD-Box, 282 Minuten

Nr. 500

Fr. 39.50



Was Kinder brauchen oder: Alles zu seiner Zeit

Bedingungen zur freien Entfaltung der individuellen Möglichkeiten des Kindes

Barbara Brunnenkant

CD, 80 Minuten

Nr. 507

Fr. 13.50



Stress bei Kindern und Jugendlichen

Wie können wir ihnen helfen? Was sind die Auswirkungen in der späteren Biografie?

Michaela Glöckler

Doppel-CD, 93 Minuten

Nr. 441

Fr. 27.–



Kleine Jungs, grosse Not

Gewaltprävention durch Begegnungskultur

Wolfgang Bergmann

CD, 74 Minuten

Nr. 517

Fr. 13.50



Spiritualität durch Begegnung

Spirituelle Erfahrungen durch uneingeschränkte Begegnungsmöglichkeiten

Fulbert Steffensky

CD, 46 Minuten

Nr. 518

Fr. 13.50



«Halt's Maul, jetzt kommt der Segen»

Über die Sehnsucht nach Spiritualität hinter rauer Fassade

Inger Hermann

CD, 74 Minuten

Nr. 519

Fr. 13.50



Mythos AD(H)S

Brauchen Michel und Momo wirklich Psychopillen?

Henning Köhler

5-CD-Box, 337 Minuten

Nr. 521

Fr. 39.50



Begegnungskultur und Gesundheit

Von der Bedeutung seelisch-geistiger Einflüsse auf die gesunde Entwicklung

Michaela Glöckler
CD, 44 Minuten

Nr. 520

Fr. 13.50



Das Messie-Syndrom

Chaos im Haushalt und Unordnung in den Papieren machen Angst und blockieren die Entfaltung der Persönlichkeit. Hinter dem Chaos verbirgt sich immer ein kreatives, lebendiges Potential, das sich entwickeln und zu Lösungen führen lässt, wenn man um die Ursachen dieser Problematik weiss.

Michaela Glöckler, Veronika Schröter und Linda Thomas
3-CD-Box, 227 Minuten

Nr. 516

Fr. 27.50



Das Konzept der pflegerischen Gesten

I Die Übung der Wahrhaftigkeit

Authentisch handeln in der Pflege durch die Entwicklung innerer Haltungen

Rolf Heine

CD, 88 Minuten

Nr. 509

Fr. 13.50

II Die Kraft der Urbilder

Urbilder als Orientierung für die geistig-seelische Haltung von Pflegenden

Rolf Heine

CD, 78 Minuten

Nr. 510

Fr. 13.50

III Der Alltag als Übung

Wege zur Verwandlung und Belebung des Alltags in der Pflege und Betreuung demenzkranker Menschen

Rolf Heine

CD, 88 Minuten

Nr. 511

Fr. 13.50

IV Wie pflege ich mich als Pflegenden?

Über den Umgang mit den eigenen Kräften und die Pflege der eigenen körperlichen und seelisch-geistigen Gesundheit des Pflegenden

Rolf Heine

CD, 79 Minuten

Nr. 512

Fr. 13.50

Nr. 509–512 zusammen

Fr. 39.50

Die Krankenversicherung für ganzheitliche Gesundheitspflege

COMPLEMENTA

Für alle, die anthroposophische Behandlungsmethoden bevorzugen und unterstützen möchten, hat anthrosana mit den innova Versicherungen eine einmalige Krankenversicherung mit umfassender Kostendeckung entwickelt.

Die Zusatzversicherung **COMPLEMENTA-Plus** ergänzt die Leistungen der Grundversicherung um anthroposophische Therapien und Heilmittel sowie weitere komplementärmedizinische Behandlungsmethoden. Familien mit Kindern profitieren von einer attraktiven Sonderleistung: Zahnbehandlungen werden bis zum 20. Altersjahr zu 75 Prozent übernommen.

Mit der **COMPLEMENTA-Spital** können Sie sich auch in anthroposophischen Kliniken behandeln lassen – in der Versicherungsklasse Ihrer Wahl und unabhängig von Ihrem Wohnkanton.

Einen informativen Prospekt können Sie mit der Antwortkarte anfordern.

COMPLEMENTA-Plus ergänzt die Grundversicherung

COMPLEMENTA-Spital ermöglicht die freie Wahl der Klinik

Weitere Informationen

Werden Sie Mitglied bei anthrosana!

Impulse
für eine
zukunfts-
gerichtete
Gesundheits-
pflege

anthrosana zählt heute rund 6 000 Mitglieder. Seit seiner Gründung im Jahre 1977 fördert der Verein mit Schriften, Vorträgen und Kursen einen bewussten Umgang mit Gesundheit und Krankheit.

anthrosana engagiert sich auch in der schweizerischen Gesundheitspolitik und setzt sich für eine Besserstellung der Komplementärmedizin ein. Mit seinen Angeboten und Aktivitäten – darunter eine umfassende Krankenversicherung für eine Anthroposophische Medizin – richtet sich der Verein an alle, die sich für anthroposophische und verwandte Therapierichtungen interessieren und entscheiden.

anthrosana ist parteipolitisch unabhängig, konfessionell neutral und verfolgt ausschliesslich gemeinnützige Ziele.

Als anthrosana-Mitglied helfen Sie mit, die Anthroposophische Medizin in der Schweiz zu verbreiten und in unserem Gesundheitssystem zu verankern. Ausserdem profitieren Sie vom reichhaltigen Angebot an Informationen und praktischen Hilfestellungen:

- Jährlich kostenlos zwei Broschüren mit aktuellen Beiträgen zu Gesundheit und Lebensgestaltung
- Zweimal jährlich die «anthrosana informationen» mit Berichten über Vereinsaktivitäten und Neuigkeiten aus der Gesundheitspolitik
- Buchhinweise und Versandbuchhandlung
- Auskunft und Beratung über Angebote in anthroposophischer Gesundheitspflege
- Krankenversicherung für Anthroposophische Medizin
- Vorträge und Kurse
- Patientenverfügung
- Unterstützung von Aus- und Weiterbildung sowie von Forschungsprojekten

Das bietet
anthrosana
seinen
Mitgliedern



Postplatz 5
Postfach 128
4144 Arlesheim

Telefon 061 701 15 14
Telefax 061 701 15 03

Postkonto 40-4545-5

E-Mail info@anthrosana.ch

Weitere Informationen finden
Sie auf unserer Website

www.anthrosana.ch